



患者及照护者教育

# 管理幸存者的癌症相关疲劳

本信息将帮您管理接受癌症治疗后出现的癌症相关疲劳。

疲劳是癌症和癌症治疗最常见的副作用。疲劳可能会在治疗完成后持续数月或数年。癌症相关的疲劳不同于无癌症经历群体的疲劳。癌症相关的疲劳通常会持续更长时间，可能更强烈，且休息后可能并不会得到改善。

一般将癌症相关的疲劳形容为感到疲倦或虚弱、带有肢体沉重感、不想做事、无法集中注意力、感到烦躁或运动感知迟缓。疲劳的程度可轻可重。这种疲劳感可能会随着时间的推移而逐渐出现，也可能会突然发生。

## 癌症相关疲劳的原因

目前我们尚未找到癌症相关疲劳的确切原因，但可能由以下原因引起：

- 癌症治疗，包括化疗、放疗、手术和一些生物治疗
- 药物
- 细胞被癌症杀死后，体内残留的有毒物质蓄积
- 正常细胞损伤
- 感染

- 发热
- 疼痛
- 食欲不振或未获得足够的热量和营养物质
- 睡眠困难
- 贫血（红细胞水平低）
- 呼吸短促
- 脱水
- 身体修复正常细胞所需的额外能量

其他可能导致癌症相关疲劳的因素包括：

- 焦虑
- 抑郁
- 悲伤
- 晚上安睡时间不足
- 活动减少
- 家庭压力
- 应对医学检查
- 其他医学疾病

## 如何管理癌症相关的疲劳



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) to watch this video.

管理癌症相关疲劳的第一步是将您当前的经历告诉您的医疗保健提供者 (HCP)。告诉他们您的疲劳程度。您的具体说明将很有帮助。例如，您可以说“我太累了，连续 3 天都无法工作”，而非单单一句“我真的很累”。

尝试列出您 1 周的活动以及您进行活动时的感受。这种清单被称为活动日志。这种日志可能有助于您注意到疲劳的规律。例如，您是下午还是晚上感觉更累？根据对这个问题和其他问题的答案，您的 HCP 能为您推荐管理疲劳的最佳方法。

以下是有助于您管理疲劳的一些建议。

**日常锻炼。** 适度锻炼有助于提高您的精力并缓解疲劳症状。将目标设定为每周花 5 天时间进行 30 分钟的适度锻炼。适度运动是指略带难度的活动。如果您的呼吸加快但没有上气不接下气，10 分钟后出现轻微出汗，且可以进行对话但无法唱歌，那么您就是在以适度的节奏进行锻炼。如果您对开始锻炼计划感到焦虑，您的 HCP 可以转介您接受 MSK 复健服务。受过专门培训的医生或物理治疗师将对您进行评估，从而制定有助于增强及锻炼肌肉的计划。

**改善您的睡眠质量和睡眠习惯。** 尽量在夜间保持持续的睡眠，而不要在白天小睡。小睡时间避免过长或过晚。小睡几乎总是会导致夜间睡眠问题。试着安排一些和缓的活动，例如阅读或听音乐，而非小睡。遵循规律的睡前常规作息安排。虽然情况因人而

异，但最好在睡前几小时避免摄入咖啡因、酒精、烟草及进行体育锻炼。它们可能会让您保持清醒。您可以在睡前通过听音乐或阅读进行放松。如需了解更多信息，请阅读**改善失眠** (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-insomnia>)

**为日常活动制定例行安排。** 了解自己何时需要休息，何时精力参与活动。这有助于您进行日常规划。

**规划您的活动。** 规划活动对于保存精力至关重要。您可以通过提前查看自己的日常时间安排来进行规划。此举有助于您节省精力，将之用于对您来说必做不可的重要事项上，还能让您将一天中的各项活动间隔开来。精力旺盛时，可以安排进行一些重要的活动。

**完成会使您特别疲劳的活动时可寻求帮助。** 寻求帮助。不要害怕依赖家人、朋友或社区组织的支持。许多组织会提供烹饪和清洁方面的帮助。可要求与社工交谈，获取此类帮扶组织的更多信息。

**可要求您的 HCP 就加重疲劳感的事项提供帮助。** 如您感觉自己存在导致疲劳感加重的其他症状（例如疼痛、焦虑、痛苦或失眠），请告知您的 HCP。您的 HCP 可能会为您提供可缓解此类症状的药物，或安排合适的转诊。

**遵循健康饮食。** 均衡饮食，此类饮食由水果、蔬菜、全谷物以及富含蛋白质的食物（如瘦肉、鸡肉或鱼）组成。少食多餐可能有助于缓解疲劳，因为消化小份食物所需的能量较少。与临床营养

师交谈也可能会有所帮助。您的 HCP 可以为您安排相关事宜。保持充分补水。

**保持社交活动** 不要把自己与朋友隔绝。花时间和他们在一起很重要，但您可以按照自己舒适的节奏来。

**获取情感支持。** 您的家人和朋友可以帮助您应对压力和疲劳。您也可能想要加入癌症幸存者支持小组。MSK 的癌症治疗结束后的生活资源 (RLAC) 项目可以为完成治疗的患者提供各种支持小组资源。如果您想要了解有关此项目的更多信息，请咨询您的 HCP，或致电 646-888-8106。很多人还发现，寻求精神寄托可以帮助应对担忧。您可以与 MSK 的牧师交谈，也可以要求与神职人员会面。

**寻求帮助应对焦虑和抑郁** 如果您感到忧虑或情绪低落，请告知您的 HCP。他们可能会让您与社工沟通。他们也可能会安排您与 MSK 咨询中心的心理治疗师进行咨询。此外，学习放松技巧可能会有助于您管理焦虑。有关补充疗法的更多信息，请致电 646-449-1010 联系 MSK 综合医学服务，或访问 [www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine)。

**与职业治疗师 (OT) 会面。** OT 是医疗保健专业人员，他们能帮您制定计划，让您尽量多参加体育活动，而且不会过度疲劳。向您的 HCP 咨询有关与 OT 会面安排的相关事宜。

## 节省精力的小贴士

- 活动时请放慢节奏，工作的时候坐着进行。记住要保持正常呼

吸。如果您感到疲倦，请根据需要停下手上的安排，进行休息。

- 坐在较高的座位上，这样比坐矮座更容易站起来。
- 在齐腰高的桌子或台面上工作。这样有助于更好地进行血液循环和正常呼吸。
- 将您工作相关的物件放置在需要用到它们的地方，并保证能够轻松拿到。
- 保持良好姿势。
- 如果您必须伸手去拿低于一臂长度的物品，请蹲下或弯曲膝盖，而不要弯腰去拿。
- 请坐在镜子或水槽前进行需要花费更多时间的活动，如化妆或剃须。选择一种容易打理的发型。
- 用温水洗澡，不要用过烫的水。
- 在淋浴喷头上放一个置物盒，这样您就不必伸手弯腰去拿肥皂和洗发水。
- 在淋浴间内安装扶手杆。淋浴时，请使用淋浴凳坐在浴缸中。
- 用海绵或刷子（例如长柄背刷）擦洗双脚以及其他可能难以触及的区域。
- 坐着用毛巾擦干身体，或穿上浴袍。
- 选好要穿的衣物，在穿衣服之前把衣物放好。坐在椅子上或床边穿衣服。
- 选择前面有扣子且宽松的衬衫或上衣。这些衣服更容易穿脱。

- 如果您需要弯腰来拿东西，弯腰时呼气，伸手拿东西时吸气。
- 穿带有低跟及减震鞋底或鞋垫的轻便鞋。

## 其他资源

OnCancer: Memorial Sloan Kettering (MSK) 新闻与深度见解  
[www.mskcc.org/blog/recognizing-and-managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/blog/recognizing-and-managing-related-fatigue)

阐释癌症治疗后如何进行疲劳管理的 MSK 视频

[www.mskcc.org/videos/playlist/diet-exercise-and-therapies-managing-fati...](http://www.mskcc.org/videos/playlist/diet-exercise-and-therapies-managing-fati...)

CancerNet

[www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue](http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Managing Cancer-Related Fatigue for Survivors - Last updated on March 15, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利